

みらいノート

これからの人生を明るく前向きに過ごしていくための一助として、また、もしもの時に家族が困らないよう、私の歴史、好きなこと、将来への思いや希望、医療や介護に関することなどを書き記します。

これまでの人生を振り返り、将来を考えることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

「みらいノート」が、これからの人生や過ごし方を考えるきっかけになればと思います。



人生100年時代「みらいノート」の書き方



すべての項目を埋めようと
しなくても大丈夫

興味のあるページからはじめて、少
ずつ書き進めていきましょう。

書き直しても大丈夫

何度か書き直すことで、気持ち
が整理されていくこともあります。

その場合は既に書き込んだ箇
所に線を引き、書き直してくだ
さい。

線の横に訂正した日付を書い
ておくとよいでしょう。

家族（信頼できる人）に
伝えましょう

ある程度書き終えたら、家族
や信頼できる人に内容を伝えま
しょう。

あなたの人生や考えを伝える
ことは、信頼できる人達とお互
いの絆を、より深めることがで
きるでしょう。